

MODULE : Acrosport

Séance n°1

Contact et
équilibre



Déroulement : 1H

Connaissances :

Capacités transversales :

- ✎ Développer sa créativité.
- ✎ Savoir agir en sécurité.
- ✎ Assumer des rôles différents.
- ✎ Formuler un projet et s'engager.

Capacités disciplinaires :

- ✎ Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
- ✎ Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.

Règles de sécurité

1. Bien s'échauffer (surtout la nuque, la colonne vertébrale, les articulations)
2. Ecouter ses partenaires (lorsque l'un dit STOP, la figure est terminée)
3. Pour les porteurs :
Fléchir sur ses jambes
Garder le dos droits
4. Pour les voltigeurs :
Ne jamais poser ses mains sur le milieu du dos mais toujours dans l'axe des segments d'appuis (épaule, hanche)
Toujours rester gainer (le ventre et les fesses serrés) = le corps est un bout de bois.

	Temps	Matériel	Objectif de la situation	Consignes de travail		Rôle de l'enseignant	Rôle des enfants
Mise en train	2min	aucun	Augmenter la température du corps	Courir pendant 3 min partout dans la salle	Utiliser tout l'espace	Réguler l'agitation des enfants	
	5min	aucun	Echauffer toutes les parties du corps nécessaires à l'activité	En cercle : Rotation de la tête dans différents sens Rotation des bras, des coudes, des poignets Bassin Rotation des genoux, des chevilles Culbuto pour échauffer la colonne vertébrale et la nuque		Jouer le chef d'orchestre Insister sur l'importance de l'échauffement dans les activités gymniques	Bien suivre les instructions Retenir les différents exercices
	2min	aucun	☀ De nouveaux appuis. ☀ S'équilibrer ☀ Gainer son	La statue muette Choisir une position et la tenir pendant quelques secondes. Les enfants sont éparpillés dans la salle		Donner les tops pour que les enfants se mettent en position	Respecter les consignes Ne pas gêner les autres créer

			corps.				
Phase d'exploration et de découverte	15min	Tapis de protection	Créer des figures qui serviront dans la production finale	Avec son partenaire créer une statue avec son partenaire	Deux par deux Tenir les positions au moins 3s.	Complexifier la consigne au fur et à mesure : Un contact Un contact+l'équilibre pour l'un des deux Un contacte et l'équilibre pour les deux Un contact et un porter Vérifier que les règles de sécurité sont respectées	Respecter les règles de sécurités
Phase de construction et de structuration des apprentissages	30min	Tapis de protection Musique de fond du type Amélie Poulin	Créer un mouvement qui sera vu par la classe = un mouvement joli a regarder	Mettre en place un mouvement comprenant des étapes indispensables	Le mouvement doit comprendre : ☀ Une position de départ ☀ Un binôme en contact ☀ Un binôme en contact avec un équilibre ☀ Un porté en binôme ☀ Une fin	Organiser l'ordre de passage Motiver les enfants par des compliments Mettre en avant les gestes parasites (se remettre les cheveux, son TS...) = gestes négatifs à banir	Présenter son mouvement
Retour au calme/bilan	5min	aucun	Mettre les enfants en projet	étirements	En cercle	Mettre en avant la nécessité de créer des liens entre les positions pour que le mouvement soit joli regarder	Se mettre en projet pour la fois prochaine : faire un mouvement avec des liaisons entre les positions

MODULE : Acrosport

Figures à
2

Connaissances :

- ✎ Créer une production à visée artistique, esthétique et expressive
- ✎ Se déplacer dans un environnement

Capacités transversales :

- ✎ Développer sa créativité.
- ✎ Savoir agir en sécurité.
- ✎ Assumer des rôles différents.
- ✎ Formuler un projet et s'engager.

Capacités disciplinaires :

- ✎ Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
- ✎ Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.
- ✎ Verrouiller ses articulations, gagner son corps.
- ✎ Aligner les segments porteurs dans le sens de la poussée.
- ✎ Rechercher toutes les postures possibles de portées.

**Séance
n°2**

Déroulement : 1H

	Temps	Matériel	Objectif de la situation	Consignes de travail		Rôle de l'enseignant	Rôle des enfants
Mise en train	2min	aucun	Augmenter la température du corps	Courir pendant 3 min partout dans la salle	Utiliser tout l'espace	Réguler l'agitation des enfants	
	5min	aucun	Echauffer toutes les parties du corps nécessaires à l'activité	En cercle : Rotation de la tête dans différents sens Rotation des bras, des coudes, des poignets Bassin Rotation des genoux, des chevilles Culbuto pour échauffer la colonne vertébrale et la nuque		Jouer le chef d'orchestre Insister sur l'importance de l'échauffement dans les activités gymniques	Bien suivre les instructions Retenir les différents exercices
	5min	aucun	☀ Gagner son corps. ☀ Augmenter la solidité de	Les enfants sont par trois, de taille similaire : Deux porteurs, un porté. A la consigne "transportez votre camarade d'un endroit à un autre sans le lâcher", le porté prend une		Veiller au respect des règles de sécurité	Respecter les règles de sécurité



			ses appuis. ☀ Porter en sécurité.	posture de statue. Les porteurs doivent faire attention de ne pas "casser" ni déformer la statue, ni la rouler, ni la tirer. Changer les rôles.		
Phase d'exploration et de découverte	15min	Tapis Planches de figures (annexe 1)	Choisir des figures pour la production de fin de cours	Par deux Sur les tapis Choisir et travailler trois figures	Donner les planches de figures Vérifier les règles de sécurité	Respecter les règles de sécurité
Phase de construction et de structuration des apprentissages	25min	Tapis Musique*	Reprendre les figures choisies et inventer des liaisons pour créer un mouvement d'ensemble	Les liaisons = mouvements permettant de lier deux positions, figures Le mouvement de chaque groupe doit comprendre : un début, une fin précis ; trois figures à deux et une statue individuelle, des liaisons entre chaque mouvement.	Aider les enfants pour créer des liaisons	Inventer un mouvement.
Retour au calme/bilan	5min	aucun	Se mettre en projet pour la fois suivante	En cercle Mettre en avant l'importance de la musique	Expliquer qu'une musique est plus qu'un support permettant de meubler. On doit s'en servir pour faire passer une émotion (utiliser le rythme, les accents...)	étirements

**Choisir une musique pour les derniers mouvements, la passer en boucle pendant la création du mouvement pour que les enfants s'en inspirent.*





MODULE : Acrosport

Figure à
3





Connaissances :

-  Créer une production à visée artistique, esthétique et expressive
-  Se déplacer dans un environnement

Capacités transversales :

-  Développer sa créativité.
-  Savoir agir en sécurité.
-  Assumer des rôles différents.
-  Formuler un projet et s'engager.

Capacités disciplinaires :

-  Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
-  Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.
-  Verrouiller ses articulations, gagner son corps.
-  Alianer les segments porteurs dans le sens de la poussée.

Séance
n°3

Déroulement : 1H

	Temps	Matériel	Objectif de la situation	Consignes de travail	Rôle de l'enseignant	Rôle des enfants
Mise en train	2min	aucun	Augmenter la température du corps	Courir pendant 3 min partout dans la salle Utiliser tout l'espace	Réguler l'agitation des enfants	
	5min	aucun	Echauffer toutes les parties du corps nécessaires à l'activité	En cercle : Rotation de la tête dans différents sens Rotation des bras, des coudes, des poignets Bassin Rotation des genoux, des chevilles Culbuto pour échauffer la colonne vertébrale et la nuque	Jouer le chef d'orchestre Insister sur l'importance de l'échauffement dans les activités gymniques	Bien suivre les instructions Retenir les différents exercices
Phase d'exploration et de découverte	15min	Tapis Musique Poly planche	Préparer le travail collectif	Par trinôme : Choisir 3 figures(poly) Trouver 2 figures avec contact	Aider les différents groupes	Bien respecter les règles de sécurité
Phase de construction et	30min	Tapis Musique*	Préparer un mouvement	Construire un mouvement avec un début et une fin précis	Aider les différents groupes	Respecter les règles de sécurité

de structuration des apprentissages			qui sera vu par le groupe classe	3 figures à 3 2 figures avec un contact 1 figure à 2		
Retour au calme/bilan	5min	aucun	Se mettre en projet pour la séance suivante	S'étirer		Remontrer l'importance des liaisons

*choisir une musique avec des accents, des changements de rythme

MODULE : Acrosport

Les transitions

Connaissances :

- ✎ Créer une production à visée artistique, esthétique et expressive
- ✎ Se déplacer dans un environnement

Capacités transversales :

- ✎ Développer sa créativité.
- ✎ Savoir agir en sécurité.
- ✎ Assumer des rôles différents.
- ✎ Formuler un projet et s'engager.

Capacités disciplinaires :

- ✎ Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
- ✎ Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.
- ✎ Verrouiller ses articulations, gagner son corps.
- ✎ Aligner les segments porteurs dans le sens de la poussée.

Séance
n°4

Déroulement : 1H05

	Temps	Matériel	Objectif de la situation	Consignes de travail	Rôle de l'enseignant	Rôle des enfants
Mise en train	2min	aucun	Augmenter la température du corps	Courir pendant 3 min partout dans la salle Utiliser tout l'espace	Réguler l'agitation des enfants	
	5min	aucun	Echauffer toutes les parties du corps nécessaires à l'activité	En cercle : Rotation de la tête dans différents sens Rotation des bras, des coudes, des poignets Bassin Rotation des genoux, des chevilles Culbuto pour échauffer la colonne vertébrale et la nuque	Jouer le chef d'orchestre Insister sur l'importance de l'échauffement dans les activités gymniques	Bien suivre les instructions Retenir les différents exercices
Phase d'exploration et de découverte	20min	Tapis tambourin	Apprendre à créer des transitions entre les figures	Par cinq : Choisir une position de contact et équilibre Définir l'ordre d'arriver de chacun des enfants (ordre de logique de construction de la figure) Les enfants entrent un à un avec un déplacement différents et prennent la position	Donner les tops pour le départ de chaque enfant Aider les groupes	Créer un mini enchaînement

				Tous les groupes passent devant la classe avec l'aide du tambourin pour rythmé les entrées.		
Phase de construction et de structuration des apprentissages	30min	Tapis Planches de figures	Inventer un mouvement	Par cinq : Inventer un mouvement avec un début et une fin précis, deux portés 3+2, un contact à 5, un contact à 3+2, des transitions	Aider les groupes Vérifier l'application de règles de sécurité	Appliquer les règles de sécurité
Retour au calme/bilan	5min	aucun	Se mettre en projet	Faire des groupes de 5 avec des morphologies compatibles Choisir un thème et une musique pour la prochaine séance.	Donner le nouveau projet	S'étirer

MODULE : Acrosport

La
musique

Connaissances :

- ✎ Créer une production à visée artistique, esthétique et expressive
- ✎ Se déplacer dans un environnement

Capacités transversales :

- ✎ Développer sa créativité.
- ✎ Savoir agir en sécurité.
- ✎ Assumer des rôles différents.
- ✎ Formuler un projet et s'engager.

Capacités disciplinaires :

- ✎ Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
- ✎ Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.
- ✎ Verrouiller ses articulations, gagner son corps.
- ✎ Aligner les segments porteurs dans le sens de la poussée.

Séance
n°5

Déroulement :

	Temps	Matériel	Objectif de la situation	Consignes de travail	Rôle de l'enseignant	Rôle des enfants
Mise en train	2min	aucun	Augmenter la température du corps	Courir pendant 3 min partout dans la salle Utiliser tout l'espace	Réguler l'agitation des enfants	
	5min	aucun	Echauffer toutes les parties du corps nécessaires à l'activité	En cercle : Rotation de la tête dans différents sens Rotation des bras, des coudes, des poignets Bassin Rotation des genoux, des chevilles Culbuto pour échauffer la colonne vertébrale et la nuque	Jouer le chef d'orchestre Insister sur l'importance de l'échauffement dans les activités gymniques	Bien suivre les instructions Retenir les différents exercices
Phase d'exploration et de découverte	30min	Tapis 2 Musiques à accent	Accorder musique et mouvements	En groupe de présentation finale Ecouter une musique Travailler la musique repérer les accents, els changements de rythme Sur chaque accent ou changement de rythme	Aider les enfants à repérer les accents de la musique	Repérer les temps fort de ma musique

				demande aux enfants de faire une figure Refaire de même avec une autre musique et moins d'aide		
Phase de construction et de structuration des apprentissages	15min	Poste tapis	la musique de chacun	Repérer les accents et changements de rythme de la musique Choisir les figures		
Retour au calme/bilan	5min	aucun	Faire un projet pour la prochaine séance		étirements	

Pendant les deux prochaines séances, l'enseignant se tient à la disposition des enfants pour les aider dans leur création. Chaque groupe devra, au prochain cours, apporter sa musique et donner son thème ;

Pour la dernière séance, la séance de présentation, il est possible d'organiser un mini spectacle pour les autres classes.

Les enfants pourront mettre en valeur leur chorégraphie grâce à un habillage de la scène et des artistes.

Il est possible de demander au public de deviner le thème abordé dans la présentation. Pour faire deviner leur thème les enfants pourront préparer une phrase de présentation, un indice.